

家庭の節電対策メニュー

平成 23 年 5 月
資源エネルギー庁

～節電のお願い～

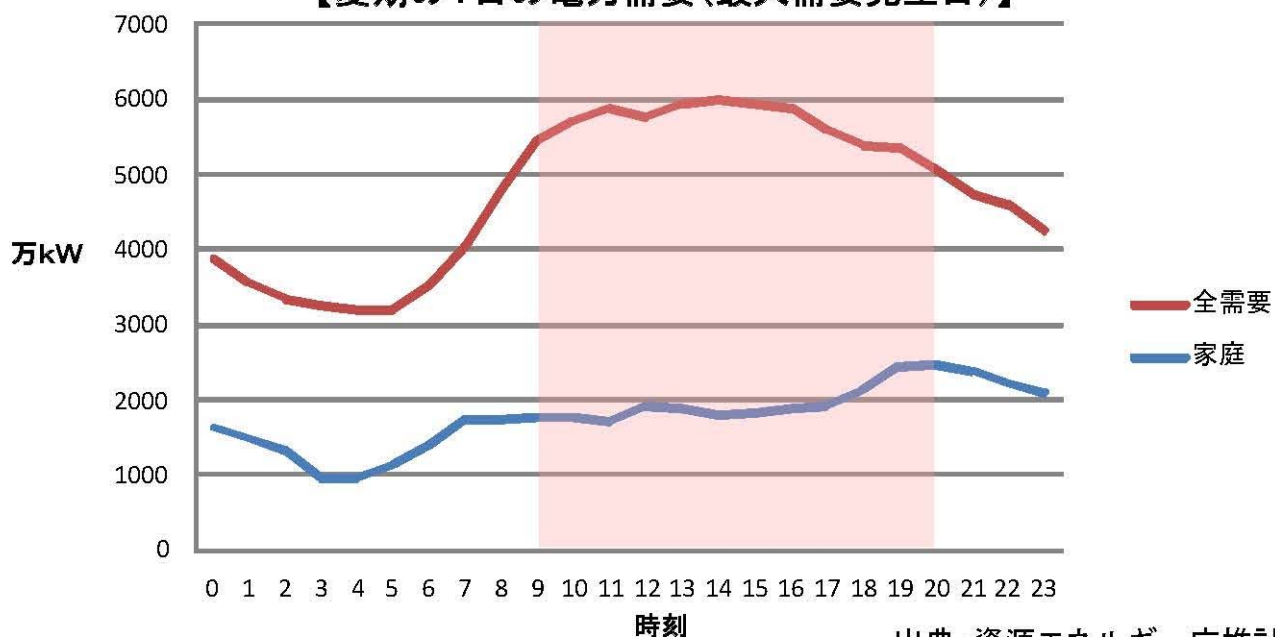
東日本大震災のため電力の供給が落ち込んでおります。このため、ご家庭では、夏(7～9月)の平日の9時～20時における使用電力を15%減らすことをめざして、節電に取りくんでいただきますよう、ご協力をお願いいたします。

節電はいつすれば？

特に7～9月の平日は冷房需要が増え、1日の中では14時頃に家庭を含む全体の電力需要が最も大きくなります。

1日を通じた節電を心がけつつ、特に日中(9時～20時)の節電をお願いいたします。

【夏期の1日の電力需要(最大需要発生日)】



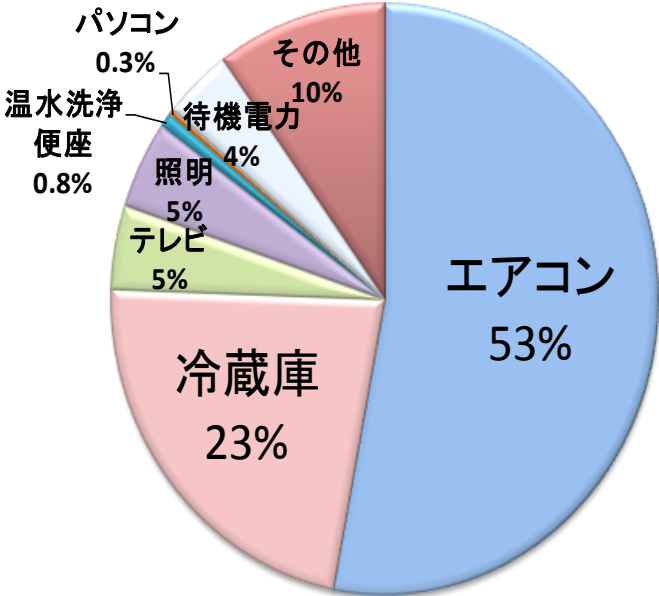
出典：資源エネルギー庁推計

●どんな電気製品を使っている？

夏の日中（14時頃）には、在宅世帯は平均で約1,200Wの電力を消費しており、そのうちエアコンが約半分を占めています。

外出中の世帯でも、冷蔵庫、温水洗浄便座、待機電力などにより、平均で約340Wの電力を消費しています。

【夏の日中（14時頃）の消費電力（全世帯平均）】



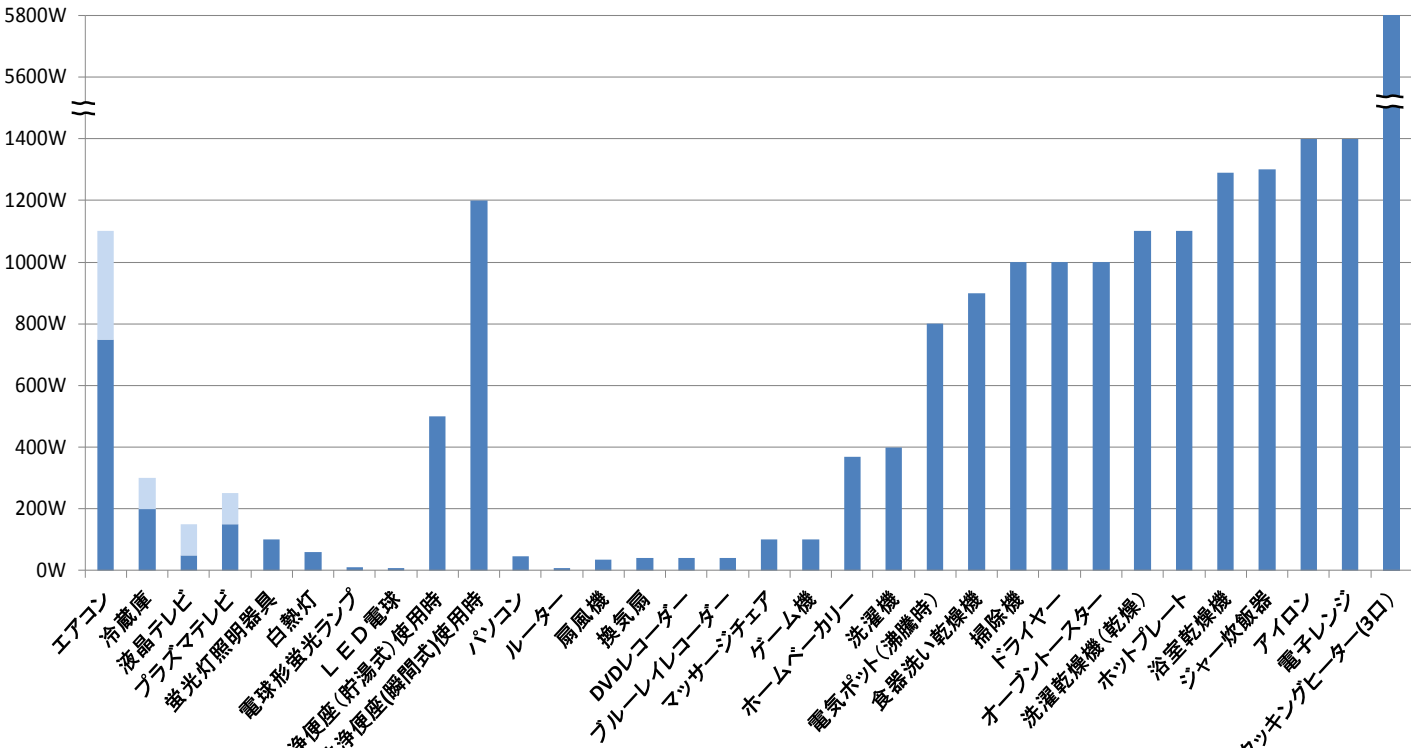
●主な電気製品の消費電力について

出典：資源エネルギー庁推計
数値は最大需要発生日を想定

💡家庭には1,000Wを上回る電気製品がたくさんあります。
消費電力の大きい電気製品は、平日の日中（9時～20時）を避けて使いましょう。

温水洗浄便座、電気ポット、食器洗い乾燥機、オーブントースター、掃除機、ドライヤー、洗濯乾燥機（乾燥）、浴室乾燥機、ジャー炊飯器、電子レンジ、アイロン、IHクッキングヒーター 等

【家庭で使用する主な電気製品の定格消費電力】



出典：資源エネルギー庁調べ

※これは定格消費電力の一例であり、実際の消費電力は、製品の種類、使用方法等により異なります。 2

ご家庭で取りくむ対策をチェックし、「我が家の節電対策」を作りましょう。

取りくんでいただきたい節電対策メニュー		節電効果		チェック
		削減率	削減消費電力	
エアコン 	① 室温28℃を心がけましょう。	10%	130W	☐
	※設定温度を2℃上げた場合			
	② “すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげましょう(エアコンの節電になります)。	10%	120W	☐
冷蔵庫 	③ 無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使いましょう。	50%	600W	☐
	※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になるので注意しましょう。			
照明 	④ 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにしましょう。	2%	25W	☐
	⑤ 日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らしましょう。	5%	60W	☐
テレビ 	⑥ 省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。	2%	25W	☐
	※標準→省エネモードに設定し、使用時間を2／3に減らした場合			
温水洗浄便座 (暖房便座) 	⑦ 便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能があれば、これらを利用しましょう。	いずれかの対策により 1%未満 5W		☐
	⑧ 上記の機能がなければコンセントからプラグを抜いておきましょう。			
ジャー炊飯器 	⑨ 早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存しましょう。	2%	25W	☐
	⑩ リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておきましょう。	2%	25W	☐
待機電力 				

外出している時にも、④⑦⑧⑩の対策に取りくみましょう。

削減率の合計が15%をこえるように節電しましょう。 % W

！ エアコンの控え過ぎによる熱中症などに気をつけて、無理のない範囲で節電しましょう。

※節電効果の記載値は、在宅世帯の日中の平均的消費電力(14時:約1200W)に対する削減率と削減消費電力の目安です(資源エネルギー庁推計)。また、削減率は全て小数点以下を切り捨てています。

その他の対策メニュー

チェック

エアコン

フィルターを定期的(2週間に1回程度)に掃除しましょう。

☐

冷蔵庫

庫内にビニールカーテンを取りつけましょう。

☐

電気ポット

お湯はガスコンロで沸かし、ポットの電源は切りましょう。

☐

洗濯機

容量の80%程度を目安にまとめ洗いをしましょう。

☐

パソコン

日中、短時間であればノートパソコンの電源を抜いて使いましょう。

☐

掃除機

紙パック式はこまめにパックを交換しましょう。

☐

ライフスタイル

節電のための家事スケジュールをたてておきましょう。

日中(9時~20時)を避けて電気製品を上手に使うため、一日の家事スケジュールを事前にたてておきましょう。

旅行や外出も節電に役立ちます。

外出時の家庭の電力消費は、在宅時を大きく下回ります。旅行や外出は、有効な節電手法の一つです。

☐

☐

節水

食器のまとめ洗いやシャワー時間の短縮など節水を心がけましょう。

節水によって、水を送るポンプや上下水道施設の消費電力を減らすことができます。

☐

夏前の準備

○主な電気製品の消費電力を調べてみましょう。
ご家庭で使っている主な電気製品の消費電力を調べてみましょう。電気製品の取扱説明書や本体には年間消費電力量や定格消費電力などが記載されています。
夏にご家庭で使う電気製品の消費電力を推定してみましょう。

エアコン	冷房時消費電力	W	×	台	=	W
冷蔵庫	年間消費電力量に0.3を掛けた値	W	×	台	=	W
テレビ	年間消費電力量に0.6を掛けた値	W	×	台	=	W
照明1	定格消費電力	W		個	=	W
照明2		W		個	=	W
照明3		W		個	=	W

※計算した値はあくまで目安の値になります。

○省エネ家電に買い替えましょう。
最新型の電気製品は消費電力が少なく、買い替えると大きな節電効果があります。統一省エネルギーを参考に省エネ家電を購入しましょう。(ただし、お使いの電気製品をより大型のものに替えると消費電力が増えることもありますのでご注意ください。)

○白熱電球を電球形蛍光灯やLED電球に交換しましょう。
白熱電球1個(60形の場合:54W)は、最新式の32V型液晶テレビとほぼ同じ電力を消費します。
白熱電球を電球形蛍光灯(12W)に交換することで42W、LED電球(8W)なら46W程度節電することができます。

統一省エネルギーラベル

